DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok II. — 1906. Nr. 2.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Japońskie ćwiczenia cielesne.

H. Irwing Hancock

(z angielskiego).

(Ciąg dalszy).

ROZDZIAŁ VI.

Woda najlepsze, naturalne lekarstwo.

Już od dawnych czasów znali samurajowie leczniczą własność wody i używali jej jako środka leczniczego tak na zewnątrz jak i wewnętrznie. Jeżeli tego nie głosili i pozostawiali całą ludność na łasce szarlatanów i cudotwórców, czynili to jedynie dlatego, aby nieliczną swą kastę zachować zdrową, dać jej siłę fizyczną, a więc możność utrzymywania władzy nad ludem.

Ci mali rycerze japońscy dawno już wiedzieli, jak skuteczne jest częste picie wody czystej a chłodnej (mrożonej wody i dzisiaj mało używają) i wypijali jej do czterech litrów dziennie. To częste picie wody i w wielkiej ilości znakomicie przepłukuje żołądek i jelita. Fałszywe jest mniemanie jakoby się kąpali w bajorach i pili wodę nieczystą, — przeciwnie — w Japonii znajduje się mnóstwo źródeł

doskonałej czystej wody, a niektóre z nich mają nawet składniki mineralne; — wiele też używają wody destylowanej w syfonach, dla lepszego smaku nasyconej kwasem węglowym. Jak zbawiennie działa picie zwykłej wody, niech posłuży przykład: autorowi niniejszej rozprawy groziło zapalenie migdałków (tonsilitis); wstrzymał się więc przez 2 dni zupełnie od jedzenia, a zamiast dziennych 4, pił 6 litrów wody. Wkrótce też zupełnie wyzdrowiał, choć miał już gardło zajęte.

Żołnierze japońscy nie podlegają reumatyzmowi choć brodzą przez rzeki i śpią w ulewę pod gołem niebem a w zimie obozują na śniegu. Teraźniejsi żołnierze wznoszą przynajmniej namioty, podczas gdy dawni samurajowie zadowalali się jedynie włożeniem ciepłych ubrań — tak samo jednak zgarniają śnieg i robią z niego rodzaj wału, który ich chroni od wiatru. Japończycy twierdzą, że właśnie owo ciągłe używanie wody i zahartowanie na deszcz, wiatr i zimno czyni ich odpornymi na reumatyzm, jak również nie jadanie mięsa i wstrzymywanie się od środków podniecających. Japończycy są bezwątpienia narodem, który się najczęściej kąpie. Nawet prosty wyrobnik kąpie się 2 razy dziennie; gdyby tego nie czynił uważanoby go za paryasa. Inni poddani Mikada kąpią 3 razy dnia i więcej, tak, że pewien Francuz, obserwując ich życie, dziwił się, że im starczy czasu na pracę i posiłek. W Ameryce używają przeważnie zimnej wody do kąpieli, — w Japonii natomiast prawie wrzącej. Kadź z wodą stoi zwykle w podwórzu, to też przechodząc ulicą często widzieć można kobiety nagie, zdążające do wody które spostrzegłszy obcego, uśmiechają się i mówią „Ohayo", co znaczy dzień dobry!; po dłuższej kąpieli znowu nie ubrane wracają do domu. Lecz nie tylko gorącej kąpieli używają w Japonii. Gorąca służy do otwarcia por skóry, potem następuje druga, chłodna, która działa orzeźwiająco na organizm. W zimie, po gorącej kąpieli w domu, wybiega Japończyk na dwór, tarza się w śniegu, a dopiero po powrocie ubiera się i suszy. Samurajowie łamali w zimie lód na rzekach dla uzyskania zimnej kąpieli — to samo czynią i dziś ich potomkowie. Nie ma prawie mieściny w Japonii, gdzieby nie było łaźni publicznej; znajduje się ona w długiej hali, a kąpiel odbywa się w samym jej końcu. Jako ustępstwo dla zachodnich zapatrywań oddziela ściana drewniana kobiety od mężczyzn, wchodząc jednak widzi się tak jedne, jak i drugich. Z satysfakcyą rzeczywiście można patrzeć na nich, tak doskonale są zbudowani: kobiety, choć drobne, okrągłe mają kształty, mężczyźni smukli i muskularni.

W samem Tokio istnieje 900 łaźni ludowych, a w największym ścisku i gorącu nie czuć zaduchu. W czasie letnich upałów zanurza Japończyk często szczyt głowy w zimnej wodzie, zbyteczną wyciska z włosów rękami i idzie dalej włożywszy pod kapelusz kilka mokrych liści. To ich chroni od udaru słonecznego jak również i parasole papierowe, które zawsze noszą podczas lata.

ROZDZIAŁ VII.

Odżywcze działanie powietrza — środki podniecające i narkotyki.

Każdy z poddanych Mikada rozśmiałby się na samą myśl, że świeże powietrze może komu zaszkodzić; często też wstają o wschodzie słońca by odetchnąć powietrzem wtedy kiedy ono jest najświeższe, nie boją się też i nocnego w przekonaniu, że natura obdarza nas na każdą porę odpowiedniem powietrzem. Domy ich są całkiem przewiewne, zbudowane nieszczelnie z bambusu, a okna mają papier napuszczony oliwą zamiast szyb. Przeciągów wcale się nie obawiają: w chłodne wieczory „Oji-san“, głowa rodziny, siada na progu domu na największym przewiewie od podwórza i nic mu to nie szkodzi, — jeśli się do tego stopniowo przyzwyczaja nie dostanie się nawet kataru. W zimie każdy sklep ma okno na pół otwarte, zamykają je tylko przy wejściu Europejczyka. Nocą spacerują rodziny japońskie mało albo i wcale nie ubrane, brodząc po zroszonej trawie. Bezsenność rzadkim jest w Japonii objawem, jeżeli jednak ktoś na nią cierpi, chodzi w nocy po polu, dopóki go sen nie zmorzy. Ubranie Japończyka jest bardzo wolne i nadzwyczaj przewiewne, ci zaś, którzy używają stroju europejskiego, urządzają sobie często kąpiele powietrzne: ubrani lekko, lub bez żadnego okrycia, chodzą po lasach albo nocą pod drzewami, które zwykle dom otaczają. Ponieważ można żyć do miesiąca bez pożywienia, kilka dni bez wody, ale tylko kilka chwil bez powietrza, słusznie pragną go mieć Japończycy jak najwięcej. Pomimo to nie dostają katarów ani zapalenia płuc i lekarzom dają znacznie mniej zatrudnienia, niż w Europie, lub Ameryce. Z podniecających środków używają w Japonii tylko napoju: „sake“, przyrządzonego z ryżu (zawiera on mniej alkoholu, niż wino reńskie) i herbaty; tę piją lekką bez mleka i cukru. Dopiero gdy komodor Perry otworzył bramy cesarstwa dla handlu międzynarodowego wprowadzono do Japonii piwo i wódkę. Tylko piwo się przyjęło, i dziś kilka nawet browarów istnieje w Japonii. Opium ogólnie się nie przyjęło, — nie wielu tylko nauczyło się go używać od Chińczyków. Zato palą bardzo wiele tytoniu, a papierosy amerykańskie rozpowszechnione są po całem państwie. Niektórzy palą fajki, cygar zaś używają tylko najwięksi naśladowcy Europejczyków. Wprawdzie palący nie wiele zużywają dziennie tytoniu, może jednak z czasem tytoń osłabi tę dotychczas najsilniejszą i najzdrowszą rasę, dla której alkohol nie stał się niebezpiecznym.

ROZDZIAŁ VIII.

Zbytnia tusza, lub szczupłość — sposób leczenia.

Każdy, komu zależy na normalnym rozwoju ciała, powinien dbać o wagę odpowiednią do swego wzrostu i wieku. W zakładach gimnastycznych i towarzystwach ubezpieczenia na życie istnieją

odpowiednie tabele liczbowe, określające ten stosunek. O ile autor sądzić może z osobników płci obojga, których widywał w szkołach Jiu-jistu i w łaźniach publicznych, są Japończycy narodem bardzo normalnie rozwiniętym. O płci „słabej“ śmiesznie mówić, gdyż kobiety ćwiczą również w szkołach Jiu-jitsu i siłą zupełnie dorównują mężczyznom. Często też odbywają się tam mięszane walki na płaską rękę, co jest bardzo korzystne dla obu stron. Choć Japończycy nie są zbyt chudzi, mają jednak swój system zwalczania chudości. Przedewszystkiem wymagany jest przytem spokój zupełny fizyczny i moralny; leżą, lub śpią najmniej 10 godz. dziennie, — zwykle rozebrani do naga i lekko tylko przykryci w razie chłodu, zawsze przy otwartych oknach, a w lecie na wolnem powietrzu. Przytem zmuszają się do jak największego spokoju, tak, że nawet przy niezbędnych ruchach chodzenia i w gimnastyce ciągle ten spokój mają na myśli i unikają zbyt energicznych ruchów. — Picie wina i piwa sprzyja także wzmożeniu się tkanki tłuszczowej, woda jednak tu nie działa, co doświadczeniem stwierdzili Japończycy. Jedzenie wielu orzechów jest wskazanem (jako zawierających olej) i spożywanie oliwy jużto amerykańskiej, wytłaczanej z ziarna bawełny, jużto zwykłej z oliwek i to 4 razy dziennie po uncyi. — Masło, jaja i mleko (o ile tego ostatniego w ogóle dostać można w Japonii) dają wyborne rezultaty: 6 funtów przybywa na wadze w 3—4 tygodniach. Zupełnie przeciwny system stosują znowu dla leczenia zbytniej otyłości; wody tylko, kąpieli i powietrza używają w tej samej mierze. Ubytek wagi następuje skutkiem większego ruchu i innego sposobu odżywiania się: odrzucone tu są wszelkie substancye, które zawierają tłuszcz i skrobię (ryż, groch, orzechy, nabiał) oraz napoje wyskokowe. Najlepsze rezultaty dają posty. Japończyk zawsze bardzo umiarkowany w jedzeniu, nie powstrzymuje się jednak nigdy zupełnie od jedzenia, sądząc słusznie, że i żołądek zawsze pewną czynność powinen spełniać. Zmniejsza więc tylko stopniowo ilość pokarmu. Jedynie w razie choroby żołądka przestaje się odżywiać, jednak najdłużej przez 24—36 godzin. Na zeszczuplenie doskonałe są ćwiczenia Jiu-jitsu, po których jednakże należy się wykąpać w zimnej wodzie (czem zimniejsza tem lepsza), co usuwa ze skóry substancye wydzielone podczas ćwiczenia. Sen i w ogóle leżenie jest bardzo ograniczone: nie wolno spać dłużej jak 5—6 godzin. Czem trudniej przychodzi ludziom, którzy chcą schudnąć ograniczanie snu i pożywienia, tem lepszy dowód, jak ważne to są warunki do osiągnięcia rezultatu, o jaki im chodzi. — Tak przynajmniej twierdzą Japończycy. (D. n.).

Woltyże na koniu wszerz.

Napisał ANTONI DURSKI.

---

h) Przeskoki.

1. Przeskok zawrotny (zawrotka) poniż w lewo, (ryc. 49.): ćwiczący z podporu na obu łękach (z rozbiegu, z postawy: odbiwszy się obunóż) wykonywa przemach zawrotny poniż ponad kark konia, do zeskoku na ziemię po drugiej stronie konia, odtrącając się lekko lewą ręką, dopomagając sobie silnym skłonem głowy do tyłu. Doskok prawym bokiem do boku konia.

2. Przeskok zawrotny powyż w prawo (ryc. 50.): ćwiczący wykonywa przemach zawrotny powyż ponad grzbiet konia, t. z. wznosi obie nogi proste i złączone, przy krzyżach wzdłuż wygiętych powyżej poziomu swej głowy — do zeskoku na ziemię po drugiej stronie konia, puszczając prawą rękę. Doskok lewym bokiem do boku konia.

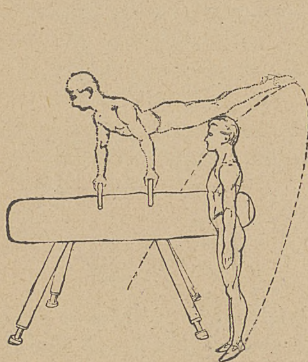


Fig. 49.

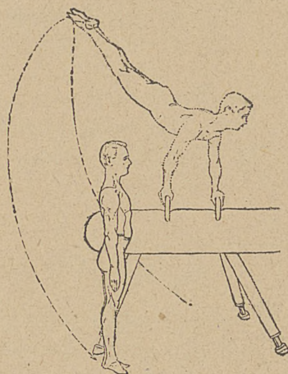


Fig. 50.

3. Przeskok zawrotny przerzutny (zawrotka przerzutna) w prawo: ćwiczący wznosi obie nogi w górę, aż do stana na rękach o ramionach prostych. W tem staniu na rękach przenosi ćwiczący ciężar ciała na lewą rękę, zwraca się przodem do grzbietu konia, puszcza prawą rękę i przy krzyżach statecznie w łuk wygiętych doskakuje na drugą stronę konia. Doskok lewym bokiem do boku konia.

Wszystkie przeskoki zawrotne może ćwiczący połączyć z ćwierć i z pół obrotem ciała w lewo lub w prawo, dokonanym po przemachu tuż przed doskokiem na ziemię.

Woltyże odboczne.

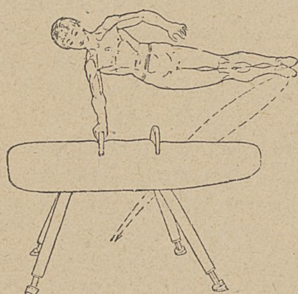
a) *Zamachy.*

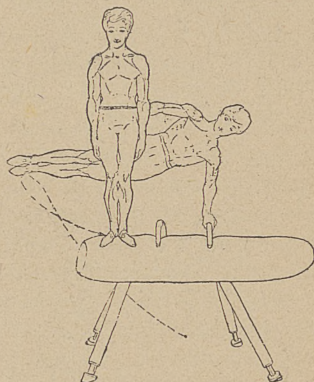
1. Zamach odboczny w lewo (ryc. 51.): ćwiczący z rozbiegu, odbiwszy się ubunóż, podnosi przy krzyżach w łuk wygiętych, obie nogi proste i spojone w bok na lewo ponad kark konia, zwrócony swym prawym bokiem do wierzchu konia, poczem napowrót zeskakuje na miejsce odbicia się.

2. Zamach odboczny w prawo: przeciwnie po nad grzbiet konia.

b) *Wyskoki.*

1. Wyskok odboczny w prawo (ryc. 52.): ćwiczący z zamachu odbocznego w prawo wyskakuje obiema stopami na grzbiet konia, a puszczając ręce prostuje się do postawy zasadnej.


Fig. 51.


Fig. 52

2. Wyskok odboczny do klęczki: ćwiczący z zamachu odbocznego klęka oboma kolanami na grzbiet (na kark) konia, a puszczając ręce, wygina się w krzyżach w łuk do prawidłowej klęczki.

3. Wyskok odboczny w prawo do podporu leżąc bokiem: ćwiczący, z podporu lewą ręką na karku konia, prawą na przednim łęku, wykonywa zamach odboczny w prawo, a opuszczając nogi opiera się niemi na grzbiecie konia, wznosząc równocześnie prawe ramię w górę. (Podobnie w drugą stronę).

c) *Przemachy.*

1. Przemach odboczny w prawo wprzód (ryc. 53.): ćwiczący z podporu przodem wykonywa zamach odboczny w prawo, puszczając prawą rękę przenosi obie nogi ponad konia na drugą stronę i opuszcza się do podporu tyłem, dochwytując za łęk prawą ręką.

2. Przemach odboczny w lewo wstecz (ryc. 54.): ćwiczący z podporu tyłem wznosi z zamachem obie nogi w bok na lewo, puszczając lewą ręke przenosi je ponad konia na drugą stronę i opuszcza je do podporu przodem, dochwytując za łęk lewą ręką.

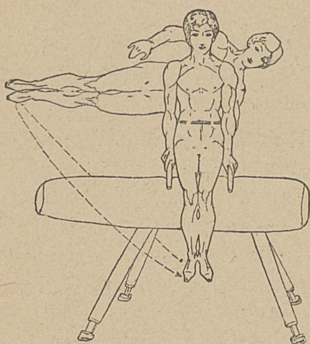


Fig. 53.

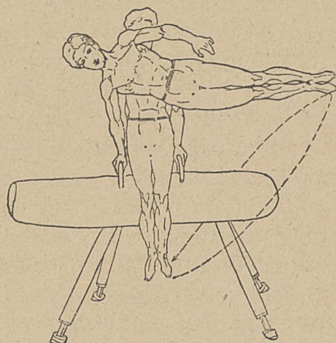


Fig. 54.

d) Wsiady.

1. Wsiad odboczny w prawo na grzbiet (ryc. 55.): ćwiczący z zamachu odbocznego w prawo dosiada obiema spojonemi nogami pobok na grzbiet konia, przenosząc równocześnie lewą rękę na tylny łęk, prawą zaś na grzbiet konia.

Przeciwnie na kark konia.

2. Wsiad odboczny w lewo do siodła (ryc. 56.): ćwiczący z zamachu odbocznego w lewo, puszczając lewą rękę dosiada spojonemi nogami pobok do siodła, dochwytując napowrót za łęk lewą ręką.

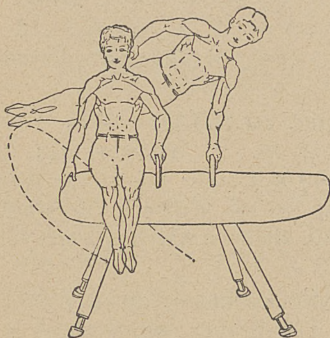


Fig . 55.

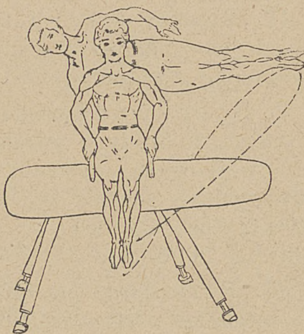


Fig. 56.

3. Wsiad odboczny w prawo na kark konia: ćwiczący z zamachu odbocznego w prawo, odtrąca się silnie obiema rękami od łęków ku lewej stronie, a puszczając obie ręce, dosiada obiema spojonemi nogami pobok na kark konia, dochwytując szybko lewą ręką na kark, prawą zaś na przedni łęk.

Międzynarodowe igrzyska Olimpijskie

w Atenach 1906 r.

Komitet, na którego czele stoi następca tronu greckiego, ogłosił na czas od 22. kwietnia do 2. maja 1906 r. międzynarodowe igrzyska Olimpijskie w Atenach z następującym programem:

I. Zawody atletyczne: 1. **Bieg**: płaski na 100 *m*, z przeszkodami na 110 *m* — płaski na 400 *m*, 800 *m*, 1500 *m* — bieg z Maratonu do Aten 42 kilometrów: meta: Stadion Ateński (dopuszczeni uczestnicy powyż lat 21). 2. **Skoki**: (bez mostka) w dal bez rozbiegu — w dal z rozbiegiem — skok w wyż — trójskok — skok w wyż o tyczce. 3. **Rzut**: dyskiem na sposób grecki — rzut dowolny dyskiem — rzut kamieniem z rozbiegu — rzut kulą. 4. **Pentathlon** bieg 192 *m* – skok w dal bez rozbiegu — rzut dyskiem (grecki) rzut oszczepem — zapasy (grecko-rzymskie), (zawodnicy są obowiązani we wszystkich ćwiczeniach pentatlonu brać udział). 5. **Dźwiganie ciężarów**: kulolaski oburącz — dźwiganie ciężaru naprzemianrącz. 6. **Zapasy grecko-rzymskie.** 7. **Mocowanie** liną (grupami po 8 zawodników). 8. **Zawody w wyścigach pieszych.** 9. **Zawody we wspinaniu po linie.**

II. Zawody gimnastyczne: 1. **Zawody zastępów** po 8 osób. Ćwiczenia i przyrządy do woli wybrane przez zawodników. 2. **Pięciobój gimnastyczny**: poręcze — drążek — koń bez łęk — kółka — skok w wyż i dal. (Uczestnicy obowiązani są do udziału na wszystkich pięciu przyrządach).

III. Gry sportowe: 1. Lawn-tennis. 2. Piłka nożna.

IV. Szermierka: 1. na floberty — 2. szpadony — 3. szable — 4. na szpadony w grupach po 4 osoby według narodowości — 5. (podobnie) na szable.

V. Sport wodny: 1. Pływanie: na 100 *m*, 400 *m*, 1600 *m*, skoki różne do wody z wysokości 4·12 *m*. 2. Wiosłowanie: w łodziach dwójkowych + sternik (na 1000 *m* i 1600 *m*) — w łodziach czwórkowych + sternik (na 2000 *m*) — w łodziach szóstkowych + sternik (na 2000 *m*) — w łodziach marynarskich 16-kowych + sternik (na 3000 *m*).

VI. Strzelba (na strzelnicy Kalitheńskiej, między Phaleronem a Atenami): strzelanie do celu z karabinu wojskowego w postawie, lub klęczce (na 300 *m*) — podobnie na 200 *m* z karabinu Grassa — (na 300 *m*) ze strzelby dowolnej — strzelanie grupami narodowemi po 5 osób — z dowolnych strzelb (na 300 *m*) — z rewolweru wojskowego (na 20 *m*) — z rewolweru wojskowego model 1873 (na 20 *m*) — z dowolnego rewolweru (na 25 i 50 *m*) — z pistoletu pojedynkowego lub tarczowego (na 20 *m*) — z pistoletu po-

jedynkowego na rozkaz na 25 *m* — ze strzelby myśliwskiej do tarczy glinianej — ze strzelby myśliwskiej do podwójnej tarczy glinianej.

VII. Koło (na torze w Nowym Pheleronie): jazda na 1000 do 333·33$^1/_3$ *m* — na tandemach 2000 *m* — jazda zwykła na 5000 *m* — na wytrwałość 20.000 *m* i z Aten do Maratonu i z powrotem 84.000 *m*.

Postanowienia ogólne.

1. Udział w igrzyskach dozwolony jest tylko amatorom. — 2. Amatorem uznaje się tego, który nigdy nie zawodniczył o nagrodę pieniężną na polu atletyki, gimnastyki i gier, który nie zajmował się nigdy jako płatny trener, który nigdy nie dawał się używać do robienia reklamy firmom używaniem ich przyborów lub sportowych maszyn, który nigdy w żaden sposób nie szukał nagrody pieniężnej za pomocą sportu. — 3. Amatorom przysługuje prawo ewentualnego przyjęcia subwencyi od Towarzystw, które go do zawodów wysyłają lub od komitetu urządzającego igrzyska, którą jednak tylko jako zwrot nadzwyczajnych kosztów uważać należy. — 4. Każdy zawodnik musi wykazać się pisemnem stwierdzeniem swojego towarzystwa lub klubu, że jest amatorem. — 5. Zgłoszenia z Europy przyjmuje komitet ateński na miesiąc przed terminem zawodów, a na 40 dni z innych części świata. — 6. Rekordy będą ogłoszone oficyalnie po spisaniu specyalnego protokołu przez komitet sędziów. — 7. Nagrody w puharach i innych artystycznych przedmiotach i dyplomach otrzymają trzej pierwsi zwycięzcy każdego rodzaju zawodów.

Ćwiczenia maczugami.

Napisał ARTYCHOWSKI.

Maczugami możemy wykonać różne ćwiczenia, w wielu nawet przypadkach zastąpić one mogą ciężarki, jednakże głównym i charakterystycznym ich ćwiczeniem są krążenia, czyli koła.

Wszystkie okręgi dadzą się podzielić na trzy główne grupy:

I. Okręgi czelne t. j. takie, przy których płaszczyzna zatoczonego koła jest pionowa i równoległa do osi szerokości piersi, t. j. linii łączącej oba barki ćwiczącego;

II. Okręgi boczne, których płaszczyzna także pionowa, przecina ową oś pod kątem prostym;

III. Okręgi poziome, których płaszczyzna pozioma — równoległa do tej osi.

Prócz tego w każdej z trzech wymienionych grup rozróżniać należy trzy rodzaje okręgów, a mianowicie:

1. okręgi przyręczne, wykonane samą maczugą, a więc takie, w których promieniem jest tylko maczuga, a punktem obrotu przegub ręczny, lub sama główka maczugi;

2. okręgi małe, wykonane maczugą i połową ramienia, punktem zaś obrotu jest staw łokciowy;

3. okręgi wielkie, wykonane całym ramieniem, a punktem obrotu jest staw barkowy.

Ogólne uwagi jakie przestrzegać należy przy wykonaniu tych okręgów streścić się dadzą w dwóch warunkach: po pierwsze: wykonanie ich winno się odznaczać pewnym spokojem, polegającym na tem, że maczugi i ramiona są w ruchu bez żadnego skłonu tułowia, natomiast można, a niekiedy konieczna zachodzi potrzeba, wykonanie lekkiego zwrotu tułowia; powtóre, że maczuga winna być trzymaną w palcach tak, iżby jej główka znalazła się w środku dłoni Fig. 1., tworząc w ten sposób wraz z ramieniem wyprostowanym jedną linię prostą.



Fig. 1.

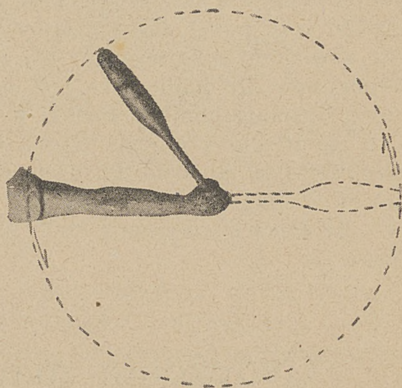


Fig. 2.

I. Okręgi czelne.

1. Okręgi przyręczne.

Prawie w każdym dowolnym położeniu ramienia prostego wykonać możemy okręg przyręczny, w naszym jednak opisie, uwzględniać będziemy tylko cztery, a mianowicie: w położeniu: »ramiona w górę, w dół, w bok« i temuż przeciwny t. j. »wprzód na wewnątrz«.

Okręg przyręczny za ręką w dół. W położeniu promieniowem: »ramię pr. w bok«, wykręcamy ramię dłonią do góry, otwieramy cztery palce, przytrzymując tylko kciukiem maczugę za główkę i opuszczamy ją w dół Fig. 2., wykręcamy powrotnie ramieniem w promień, jednocześnie odchylamy rękę mocno wstecz i naciskiem kciuka na główkę, wznosimy ją w położenie pionowe,

następnie w pierwotne. W ten sposób, ale w odwrotnym porządku ruchów ramienia i ręki, podnosząc maczugę w górę wykonamy okręg przyręczny za ręką do góry.

Okręg przyr. przed ręką w dół. Z położenia promieniowego w bok ramię prawe wykręcamy w położenie grzbietne i przytrzymując tylko wskazującym palcem na kciuku za główkę maczugi opuszczamy ją w dół, powracamy następnie ramieniem w położenie promieniowe, odchylając jednocześnie w przegubie rękę do przodu i naciskiem palca wskazującego na główkę wznosimy maczugę w położenie pionowe, w końcu w pierwotne. Fig. 3. W ten sam sposób, nadając maczudze ruch w przeciwnym kierunku, wykonamy okręg przyr. przed ręką do góry.

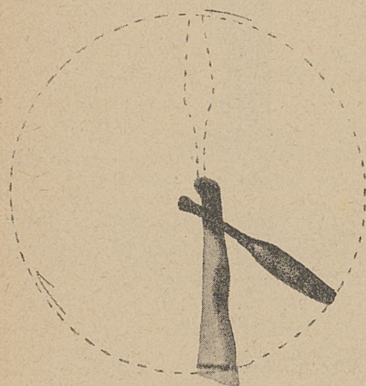


Fig. 3.

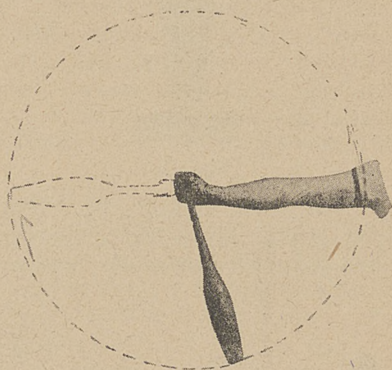


Fig. 4.

Te dwa okręgi przedręczne wykonać jeszcze możemy w ten sposób, że, nie wykręcając wcale ramienia, przy opuszczeniu albo wznoszeniu maczugi, przytrzymujemy ją końcami t. j. puszkami czterech palców za główkę w dłoni na nasadzie kciuka Fig. 4. i tylko energicznym choć nieznacznym ruchem całego ramienia w dół lub w górę puszczamy maczugę w obieg odpowiedniego okręgu. Rzecz jasna, że w tym ostatnim wypadku punktem obrotu nie będzie żaden staw lecz sama główka maczugi.

Opisane tu cztery okręgi przyr. w położeniu ramienia prawego w bok tak samo wykonać możemy w położeniu tegoż naprzód na wewnątrz t. j. dwa za ręką a dwa przed ręką, w tych dwóch ostatnich, maczugę, w jej obiegu, przepuścić musimy pomiędzy ramieniem i lewą piersią.

Okręg przyr. podbarkowy. Jeżeli lewe ramię podniesiemy w bok prawe zaś w położenie wprzód na wewnątrz ugniemy w stawie łokciowym tak, że prawa pięść znajdzie się pod lewą pachą, trzymaną tamże w ręku maczugą, po za lewym ramieniem i łopatką wykonać możemy okręg przyręczny tak w dół, jak i do góry. W praktyce jednak ułatwiamy sobie wykonanie tych okręgów zamachem

w ten sposób, że chcąc go wykonać w dół, opuszczamy ramię z pionu i uzyskanym rozpędem Fig. 5. wykonamy okręg, i przenosimy ramię w dalszym ciągu w dół, w przeciwnym zaś kierunku z położenia ramienia w dół Fig. 6. wykonamy okręg podbarkowy do góry.

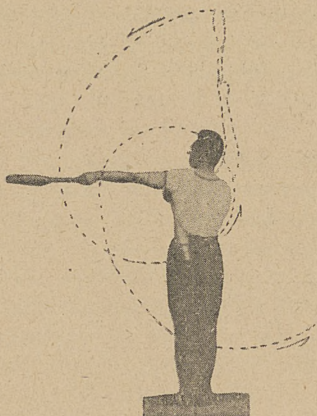


Fig. 5.

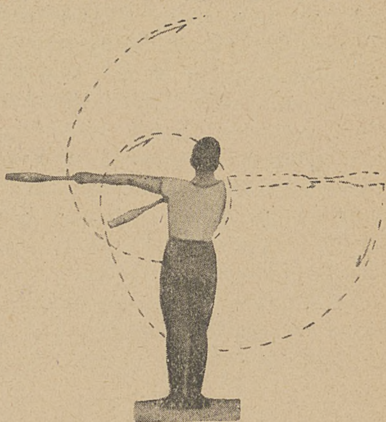


Fig. 6.

Wszystkie opisane tu okręgi przyr. praworącz wykonujemy i lewą ręką, prócz tego jednocześnie oburącz w położeniu ramion w bok jako też obydwóch ramion w prawo lub w lewo.

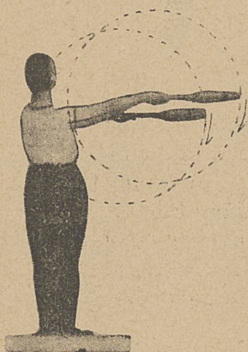


Fig. 7.

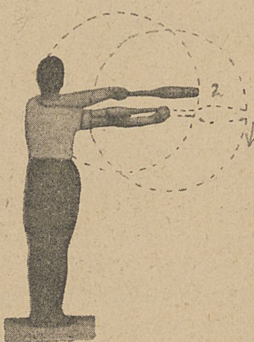


Fig. 8.

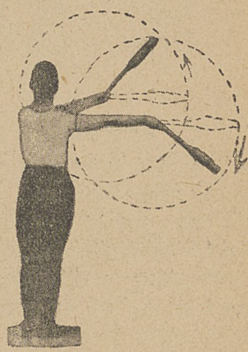


Fig. 9.

W położeniu ramion w prawo Fig. 7., opuszczając obydwie maczugi w dół, wykonamy okręgi przyr. spólne w dół, w przeciwnym kierunku — takież same okr. do góry. Jeżeli prawą maczugą zaczniemy i po dokonaniu całego okr. w dół wykonamy taki sam okr. lewą otrzymamy okręgi spólne posobnie w całym okręgu, gdy zaś prawa maczuga przebiegnie połowę tej drogi Fig. 8. i wówczas lewą puszczamy w ruch, wykonamy okręgi spólne posobnie w pół okręgu.

Jeżeli wprawimy w ruch w ten sposób, że prawa pójdzie w dół, lewa zaś do góry Fig. 9. wykonamy okręgi przyręczne rozbieżne. Te okręgi również wykonać możemy posobnie w całym, jak i w pół okręgu, w tym ostatnim jednak przypadku, będą one, w wyniku swoim powtórzeniem takich samych okręgów spólnych.

(C. d. n.).

Ćwiczenia zastępów starszych

(ponad 35 lat).

Napisał ALFRED HAMBURGER.

I. Tydzień.

I. Lekcya. Poręcze.

Zmiany zwieszeń postawnych w środku poręczy.

1. zwieszenie postawne przodem; 2. zwieszenie postawne bokiem w prawo; 3. zwieszenie postawne łukiem; 4. zwieszenie postawne bokiem w lewo.

Zmiany podporów.

1. Skok do podporu prostego na końcu poręczy; 2. skok do podporu prostego w środku poręczy — zeskok z $^1/_4$ obrotem w prawo do środka poręczy; 3. skok do podporu prostego w środku poręczy — zeskok z $^1/_4$ obrotem w lewo do środka poręczy; 4. na końcu poręczy: zmiana podporu prostego do ugiętego, trzykrotnie.

Skłon napięty.

Przy drabinkach szwedzkich w postawie rozkrocznej, 5 razy skłoń się wstecz.

Ćwiczenie równowagi.

W postawie: stopa przed stopą, ramiona w bok, skłon w prawo, w lewo, wstecz, do przodu łukiem, trzykrotnie.

Ćwiczenia tułowia.

Pierwsi przytrzymują drugich za nogi w wysokości kostek i naodwrót.

a) W leżeniu tyłem (na wznak) na ziemi — zmiana do siadu (ręce na biodrach; *b*) W leżeniu przodem — podnieść tułów wstecz (ręce na krzyżach); *c*) W podporze leżąc przodem — zmiana do podporu leżąc w prawo — w lewo.

W podporze leżąc przodem — 3 razy zmiana podporu prostego do ugiętego.

Skok w dal.

Odbicie z deski.

II. Lekcya. Drabina pozioma.

Zmiany zwieszeń.

1. Zwieszenie proste pobok na tylnej poręczy — ręce podal, rozkrok i złącz; 2. Zwieszenie proste poprzek, na obu poręczach, nogi ugnij i prostuj w dół; 3. Zwieszenie proste pobok, na szczeblach, ręce podal, ramiona ugnij i prostuj; 4. Zwieszenie proste pobok, na tylnej poręczy, naprzemianrącz, zwieszenie pobok na szczeblach: 5. Zwieszenie proste pobok podchwytem na tylnej poręczy, ramiona ugnij i pro-

stuj; 6. Zwieszenie ugięte poprzek na poręczach, zwieszenie poprzek na szczeblach podchwytem; 7. Zwieszenie proste pobok na tylnej poręczy, naprzemianrącz, zwieszenie proste pobok na przedniej poręczy; 8. Zwieszenie ugięte pobok na szczeblach, naprzemianrącz, zwieszenie ugięte podchwytem na przedniej poręczy.

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I.

Ćwiczenia równowagi.

Na kładce (ramiona w bok) pochód w przód.

Ćwiczenia tułowia.

Zwieszenie tyłem na drabinkach szwedzkich 4 razy nogi ugnij i prostuj w dół.

Postawa zwieszona łukiem, na drabinkach szwedzkich, 4 razy ramiona ugnij i prostuj, (ręce w wysokości głowy). Postawa zwieszona w prawo, w lewo, 4 razy (ręce w wysokości piersi).

Kozioł wzdłuż woltyże rozkroczne.

1. Zamach rozkroczny; 2. Wsiad rozkroczny, zeskok na mostek; 3. Wsiad rozkroczny, zeskok wprzód; 4. Wsiad rozkroczny — ramiona podnieś w bok, przenieś w pion, zeskok wprzód; 5. Przeskok rozkroczny; 6. Przeskok rozkroczny z 1/4 obrotem w prawo; 7. Przeskok rozkroczny z 1/4 obrotem w lewo; 8. Przeskok rozkroczny z miejsca.

III. Lekcya.

Drążek (po pierś).

Zmiany zwieszeń leżąc na podudach.

1. Zwieszenie leżąc prawem podudem, zewnątrz prawej ręki; 2. Zwieszenie leżąc lewem podudem, wewnątrz rąk; 3 Zwieszenie leżąc na podudach, wewnątrz rąk; 4. Zwieszenie leżąc podudem prawem wewnątrz rąk — zmiana do zwieszenia leżąc lewem podudem, trzykrotnie.

Zmiany podporów.

1. Skok do podporu prostego, trzykrotnie; 2. Podpór prosty, raz prawe ramię w pion — drugi raz lewe ramię w pion; 3. Podpór prosty nachwytem — zmiana do podporu podchwytem, naprzemianrącz; 4. Podpór prosty, zmiana do podporu ugiętego.

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I.

Ćwiczenia równowagi.

Na kładce, (ramiona w pion) pochód wprzód.

Ćwiczenia tułowia:

W podporze leżąc przodem, przysiad, ręce przez cały czas na ziemi, kolana spojone, krzyże ugięte 4 razy.

W podporze leżąc przodem, palce stóp na ławeczce szwedzkiej, naprzemian, nogi podnoś do góry.

W podporze leżąc przodem, nogi na ławeczce, naprzemian, zmiana do podporu leżąc bokiem w prawo — w lewo.

Skok w wyż

bez mostka.

II. Tydzień.

I. Lekcya. Poręcze.

Zmiany zwieszeń leżąc.

1. Zwieszanie leżąc przodem, pobok, ręce na tylnej, nogi na przedniej poręczy, ramiona ugnij, prostuj; 2. na końcu poręczy: zwieszenie leżąc przodem rozkrokiem na podudach, ramiona ugnij, prostuj; 3. w środku poręczy: zwieszenie leżąc przodem, ramiona ugnij, prostuj; 4. w środku poręczy: zwieszenie leżąc łukiem, ramiona ugnij, prostuj; 5. w środku poręczy: zwieszenie leżąc łukiem, ramiona ugięte, zmiana do zwieszenia leżąc łukiem na lewej poręczy — ramiona proste; 6. w środku poręczy: zwieszenie leżąc łukiem, ramiona proste, zmiana do zwieszenia leżąc łukiem na prawej poręczy, ramiona ugięte; 7. w środku poręczy: zwieszenie leżąc podudem lewem skrzyżnie, ręce podal, ramiona ugnij, prostuj; 8. tak samo w drugą stronę.

Skłon napięty.

Przy drabinkach szwedzkich, skłon wstecz, ręce podchwytem, stań na palce stóp.

Ćwiczenie równowagi.

Na kładce: pochód wstecz, ramiona w bok.

Ćwiczenie tułowia

a) Ćwiczący w siadzie na ziemi, zahaczają palcami stóp o drugi szczebel drabinki szwedzkiej, pięty opierają o pierwszy szczebel, kładą się na wznak, (nawrót do siadu), ręce na biodrach; *b*) Ćwiczący w leżeniu przodem, zahaczają palcami stób o piewszy szczebel, pięty opierają o drugi szczebel, ręce na krzyżach, skłon wstecz; *c*) Ćwiczący stojąc w rozkroku, prawa noga na trzecim szczeblu, lewa na ziemi, ręce na biodrach, skłon w lewo. — Tak samo w drugą stronę.

Kozioł wszerz. Woltyże kuczne.

1. Zamach kuczny; 2. Wyskok klęczny obunóż, zeskok na mostek; 3. Wyskok kuczno-klęczny w prawo, zeskok wprzód; 4. Wyskok kuczno-klęczny w lewo, zeskok wprzód; 5. Wyskok klęczny obunóż, stając na jedną stopę zeskok wprzód wolny; 6. Wyskok klęczny obunóż, zeskok wprzód wolny; 7. Wyskok kuczny do postawy prostej, zeskok wprzód; 8. Wyskok kuczny do postawy przysiadnej, ramiona w bok, zeskok wprzód.

II. Lekcya.

Kółka. Zmiany postaw zwieszonych.

1. Postawa zwieszona przodem; 2. Postawa zwieszona bokiem w prawo; 3. Postawa zwieszona łukiem; 4. Postawa zwieszona bokiem w lewo; 5. Postawa zwleszona tyłem; 6. W postawie zwieszonej, krążenie w prawo; 7. W postawie zwieszonej, krążenie w lewo; 8. W postawie zwieszonej łukiem, ramiona ugnij, prostuj, trzykrotnie.

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I. Tydzień II.

Ćwiczenie równowagi.

Na kładce: pochód wprzód, ręce na kark.

Ćwiczenie tułowia.

a) Na drabinkach szwedzkich: zwieszenie tyłem, nogi ugnij (kolana do piersi) prostuj w dół; *b*) Postawa zwieszona łukiem, ramiona ugnij, prostuj; *c*) Chorągiewka w prawo, w lewo (ręce w wysokości piersi).

Koń wszerz. Woltyże kuczne.

1. Wyskok klęczny obunóż, zeskok wprzód wolny; 2. Przemach kuczny lewą; 3. Wyskok kuczny do postawy prostej; 4. Przemach kuczny prawą; 5. Przemach kuczny obunóż do siadu; 6. Przemach kuczny do podporu tyłem; 7. Nożyce kuczne; 8 Kuczka.

Kronika.

Ameryka. Niemiecka gimnastyka rozpoczyna rozpowszechniać się w Ameryce. W południowym Brooklinie przyjęły ją towarzystwa gimnastyczne norwegskie, jak również duńskie, w samym zaś New-Yorku przyjęli ją Skandynawowie w »Dover-Sporting« klubie.

Wybitne zakłady wychowawcze przeciwstawiają gimnastykę jednostronnym i wybujałym sportom wraz z ich licznemi niebezpieczeństwami. Tak n. p. uniwersytet w »Jale« w New Haven (Conn) sprowadził z Berlina Dr. Lukowa (nauczyciela kierującego gimn.) na kierownika trzytygodniowego kursu gimnastyki.

O wychowaniu młodzieży mówi sławny angielski uczony Herbert Spenzer:

»Nie jest rzadkim faktem, że podczas gdy zajmowanie się chowem pięknej rasy bydła uważane jest przez uczonych i poważnych ludzi za dobre i konieczne, to wychowanie pięknej i zdrowej rasy ludzkiej uważane jest niestety jako nie bardzo potrzebne i wychowania tego nie otaczają nawet takiem staraniem jak wychowanie pięknej rasy bydła«.

Następnie mówi on: »Ruch cielesny młodzieży, którego pobudką jest naturalny instynkt, jest dla zdrowia młodzieży niezbędnie potrzebny. Tłumić go jest zbrodnią przeciw prawu bożemu«.

Omyłki druku:

W Nr. 1. »Dodatku« z r. 1906 zaszły następujące omyłki:

a) W artykule *Zlot Sokoli w Zagrzebiu 1906* na str. 5-tej w czwartem ćwiczeniu siłowem opuszczono jeden element, a to: »$^1/_2$ obrotu w pr. (l.) naprzemian rącz w poziomce nóg« w całości więc ćwiczenie to opiewa:

4. Na końcu poręczy (twarzą do poręczy): wychwytka do poziomki obunóż, zamach pośredni, w tylnym zamachu ramiona ugnij, w przednim zamachu poskok wprzód do podporu prostego z poziomką nóg, $^1/_2$ obrotu naprzemianrącz w prawo (l.), odmach do podporu na ramionach, wychwyt z łączną odwrotką w lewo;

b) w artykule: *Ćwiczenia na stole*, na str. 8, wiersz 11 od dołu zamiast tytułu «woltyże odboczne« ma być »woltyże okroczne«.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.